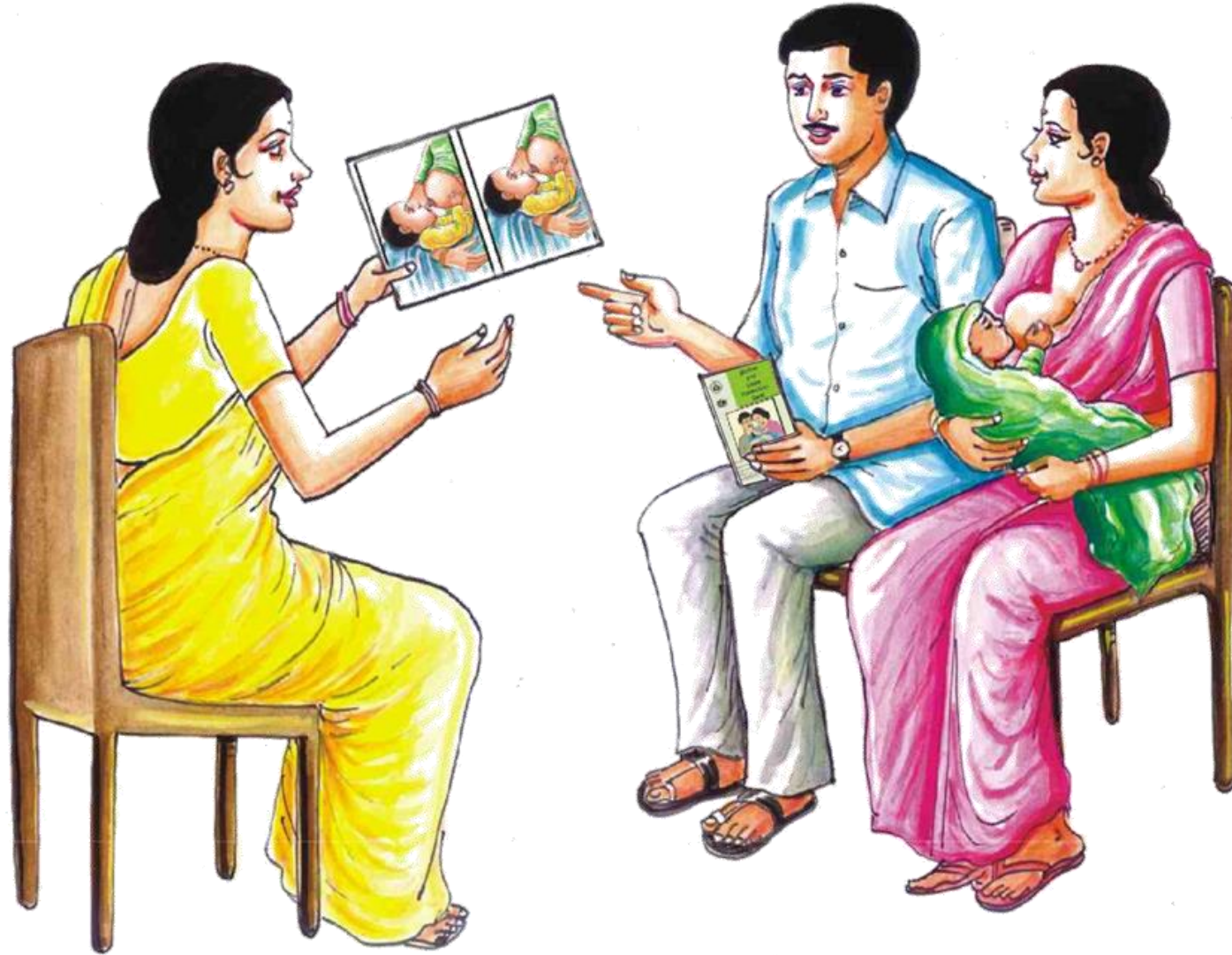


छह माह से छोटे बच्चों का पोषण।



यूनिसेफ के द्वारा बनाया हुआ फ्लिप चार्ट

Acknowledgements

Flipchart was developed at Clinical Division, NIN, Hyderabad

This Counseling Flipchart was created by Sophia Tinger and Swetha Kotamraju as part of a collaboration between the National Institute of Nutrition (NIN) and the University of Texas Southwestern (UTSW) Medical Center. This work was supported by NIN as well as the Office of Global Health and the Office for Quality, Safety, and Outcomes Education at UTSW.

This Counseling Flipchart has been adapted and modified using the Counseling Cards, specifically adapted for India, from The Health Infant and Young Child Feeding (IYCF) Counseling Package. The Health IYCF Counseling Package was developed through the collaboration of the United Nations Children's Fund (UNICEF) and the Center for Human Services Center, the not-for-profit affiliate of University Research Co., LLC. The initial cards, the Rwandan IYCF Counseling Cards, were developed by the EGPAF Rwanda Program, The Rwanda Ministry of Health, and Path.

Additional images were used from the “Child Care: Health” flipchart developed by the Thoughtshop Foundation as well as the “Community and Home Based Postnatal Care of Newborn and Mothers” flipchart developed in collaboration with the National Rural Health Mission, National Institute of Health and Family Welfare, All India Institute of Medical Sciences, and the Norway India Partnership Initiative (NIPI).



विवरण

उम्र?

देखभाल करने वाला?

विवरण

स्तनपान

- आवृत्ति
- कितनी देर
- दोनों तरफ से बच्चे की स्थिति स्तनपान के समय
- अन्य खाद्य
- पानी

अगर नहीं:

- क्यों नहीं ?
- क्या दे रहे हैं?
सेरेलक या लैक्टोजेन
गाय एवं भैंस का दूध
- पानी मिला रहे हैं
- पानी
- बोतल, कटोरी, चम्मच

पिछले विवरण

- प्रसव के दौरान कुछ परेशानी?
- यदि हाँ सामान्य अथवा ऑपरेशन ?
- समय पर अथवा पहले ?
- पहला शिशु का आहार ?
- माँ का दूध, शहद, ऊपर का दूध?
- स्तनपान जन्म के कितनी देर में प्रारम्भ करा?
- माँ का पहला पिला दूध दिया?

प्रथम छह माह में बच्चे को केवल माँ का दूध दे इसके अतिरिक्त कुछ भी नहीं



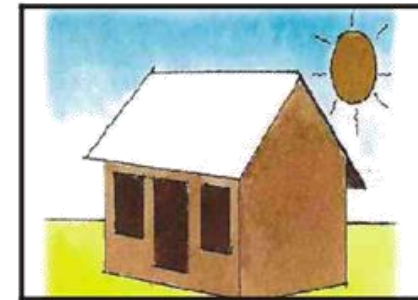


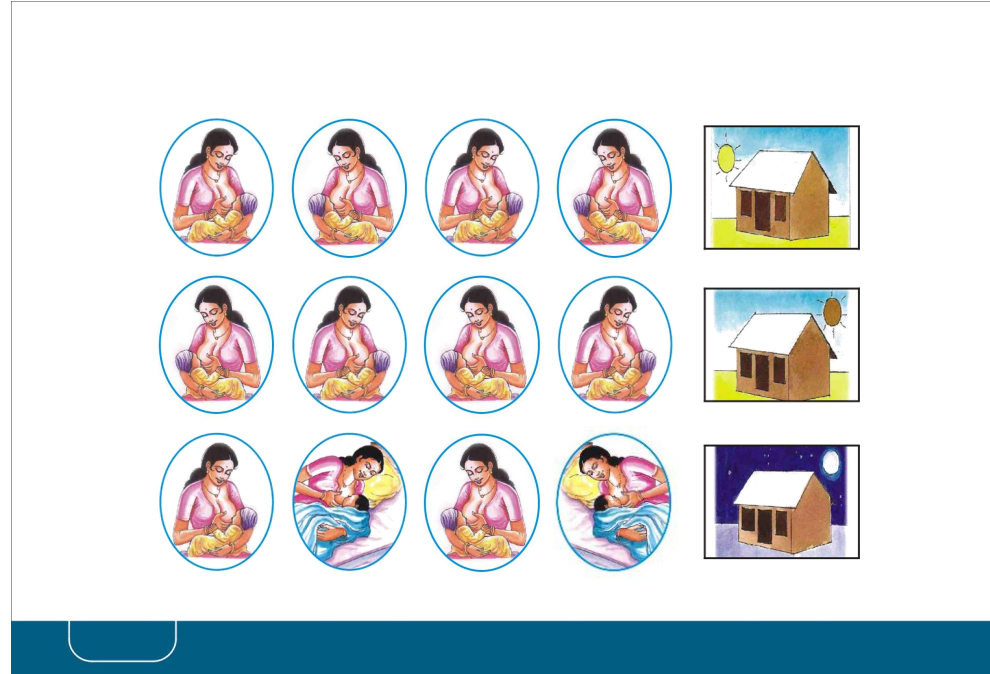
केवल माँ का दूध दीजिये

छह माह तक केवल माँ का दूध दें

छह माह तक पानी भी नहीं दें

बच्चे की आवश्यकता के अनुसार दिन एवं रात में स्तनपान करवाएं



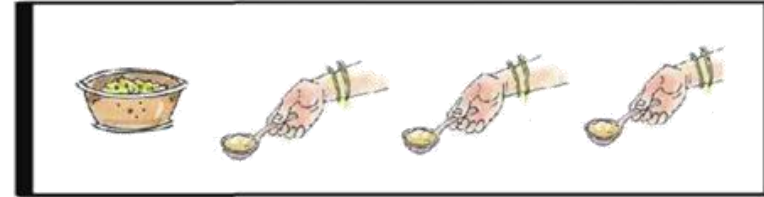
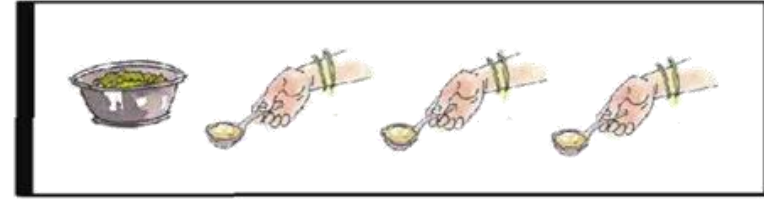


बच्चे की आवश्यकता के अनुसार दिन एवं रात में स्तनपान करवाएं

दिन में 8-12 स्तनपान करवाएं

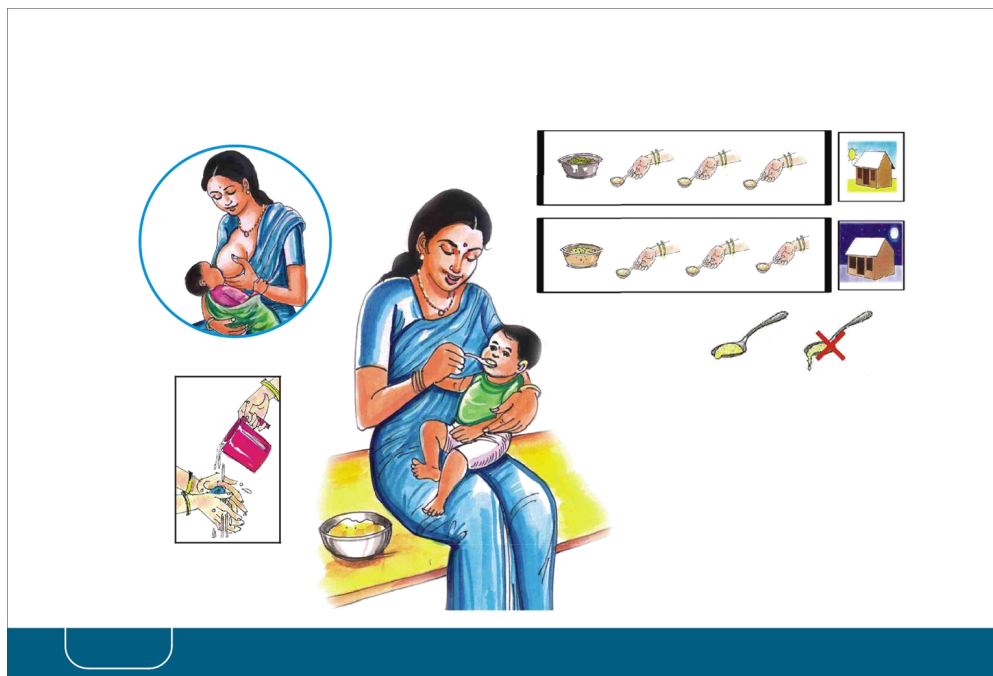
अगर कारणवश बैठ के स्तनपान नहीं करवा रहे हैं तो बिस्तर पर लेट कर भी स्तनपान करवा सकते हैं।

अनुपूरक खाद्य छह माह से शुरू करें



माह:
~~0~~ ~~1~~ ~~2~~ ~~3~~ ~~4~~ ~~5~~ 6

180 दिन



अनुपूरक खाद्य

बच्चे को अच्छे से दले हुए खाद्य ६ माह में ही दें।

स्तनपान करवाने वाली माता का भोजन:-





स्तनपान करवाने वाली माता का भोजन:-

माता का भोजन:-:

- दिन में तीन बार भोजन लें
- दिन में दो बार २०० मल दूध लें
- दिन में एक बार १ अण्डा लें
- ब्रेड एवं रोटी
- दाल
- हरी सब्जी
- पपीता
- माँस
- तिल का लड्डू

स्तनपान सबसे श्रेष्ठ है



अगर स्तनपान करवा रही हैं



स्तनपान सबसे श्रेष्ठ है

माँ का दूध श्रेष्ठ एवं प्रयाप्त है

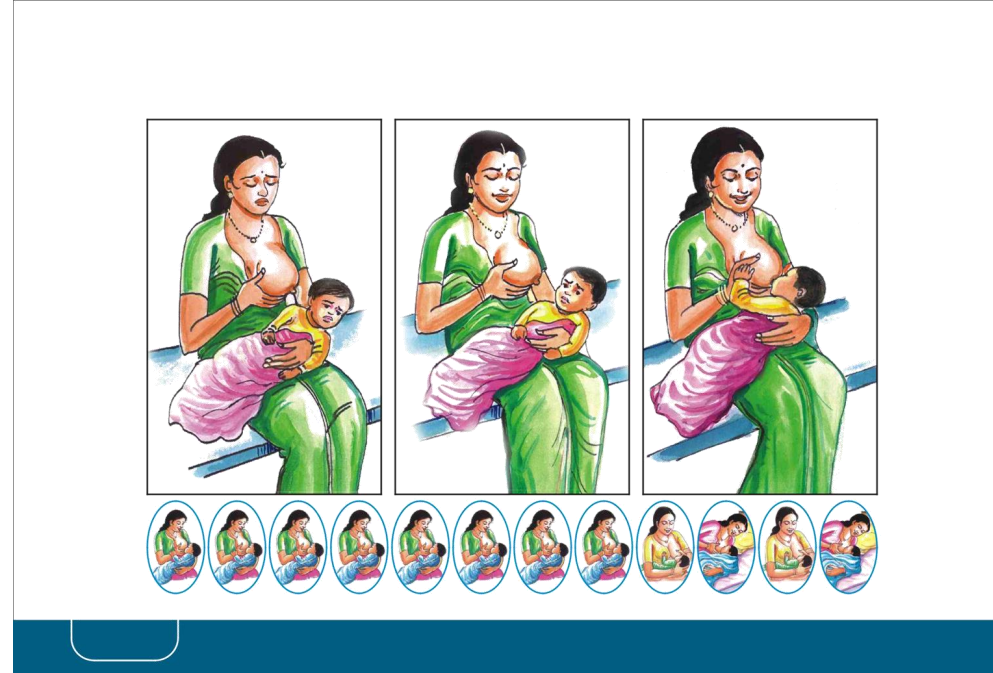
आप जितना स्तनपान करवाएंगे उतना दूध का उत्पादन होगा।

स्तनपान हर बार एक तरफ से नहीं करवाएँ।

अगर पाउडर (सेरेलक, लेक्टोजन) खरीदने में समर्थ नहीं हैं तो पैकेट का दूध पिलाएँ।

छह माह से कम बीमार बच्चे का खान पान



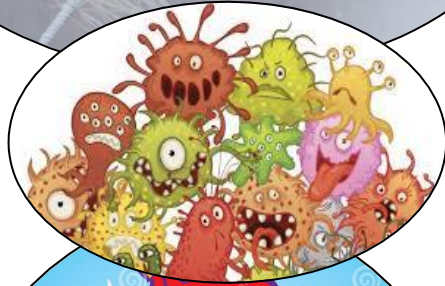


छह माह से कम बीमार बच्चे का खान पान

बच्चे को ८-१२ बार नियमित रूप से स्तनपान करवाएँ।

माता एवं बच्चे किसी के भी बीमार होने पर भी स्तनपान करवाते रहे।

हमेशा कटोरी एवं चम्मच का प्रयोग करें, बोटल का नहीं



अगर स्तनपान करवा रही हैं



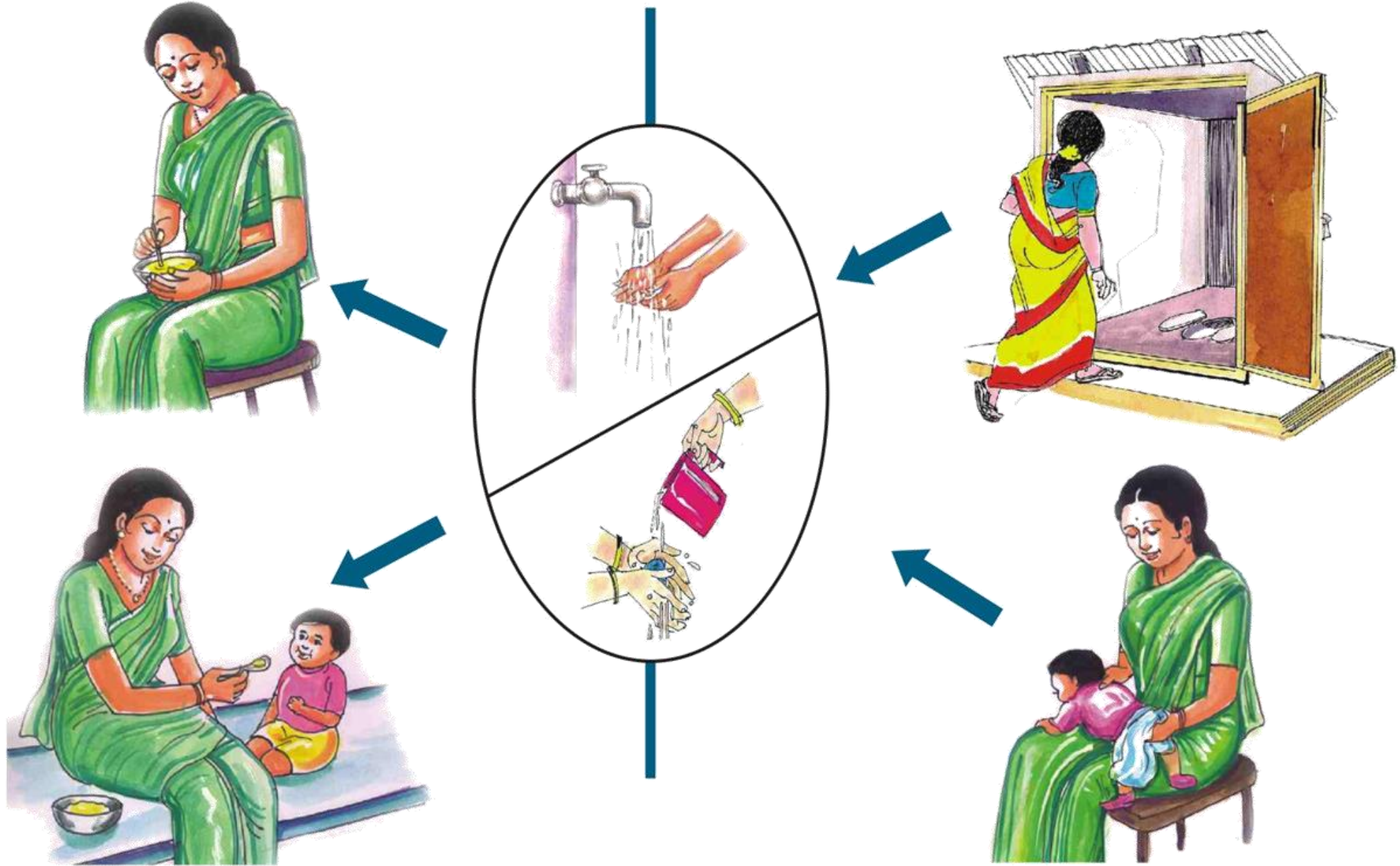
हमेशा कटोरी एवं चम्मच का प्रयोग करें, बोतल का नहीं

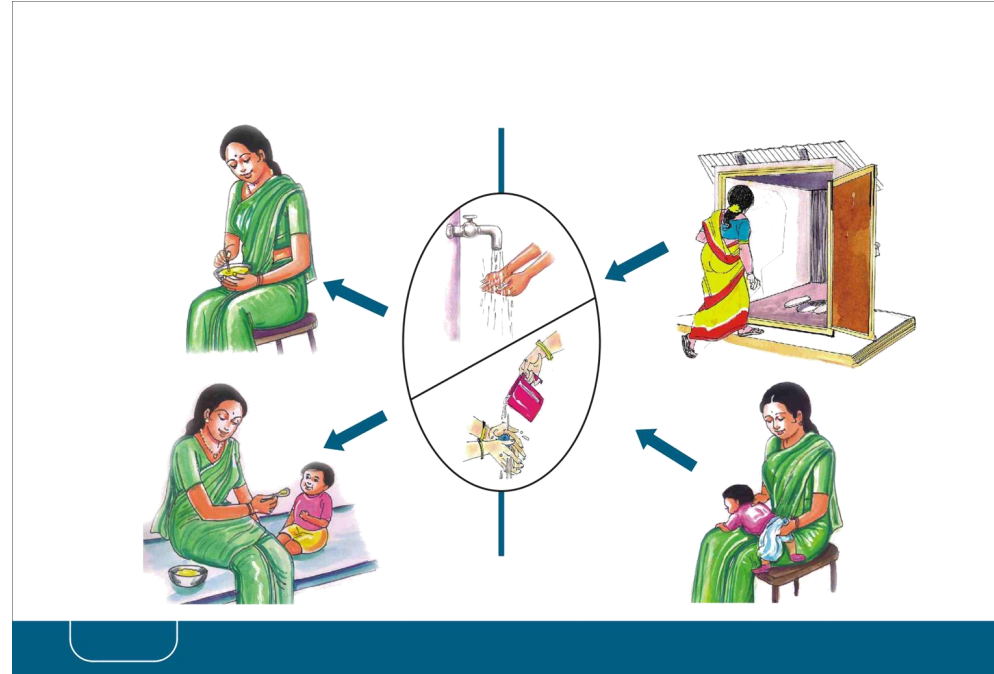
बच्चों को बोतल से दूध न पिलाएँ

बोतल से पिलाने पर संक्रमण का खतरा है

कटोरी एवं चम्मच का प्रयोग करें।

अच्छि स्वच्छ आदतें रोगों का रोकथाम करती हैं

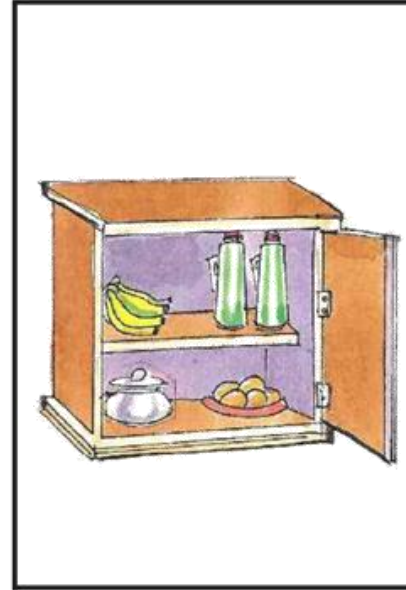
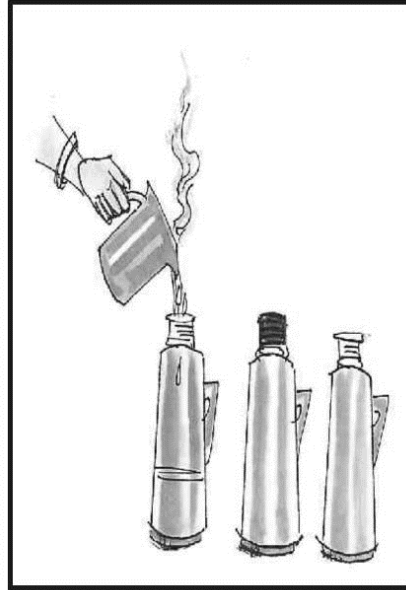




स्वच्छ हाथ धोने का तरीका

हाथ को साबुन एवं पानी से धोएँ
पखाने के बाद (शौचालय जाने के बाद)
बच्चे को साफ़ करने के बाद
खाने से पहले

स्वच्छ पानी का इस्तेमाल करें एवं अपने आसपास सफाई रखें

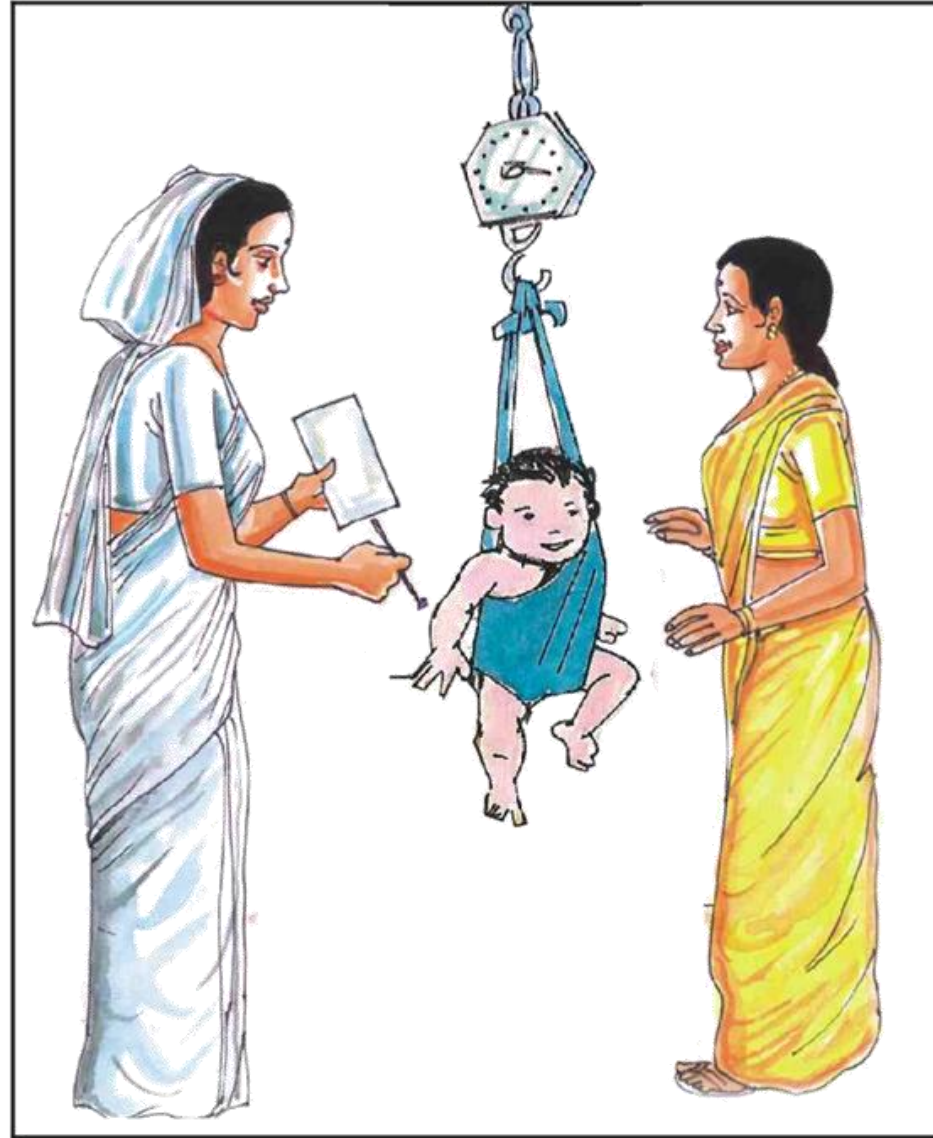
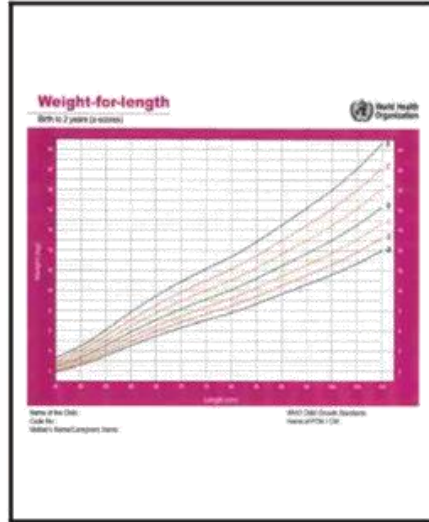
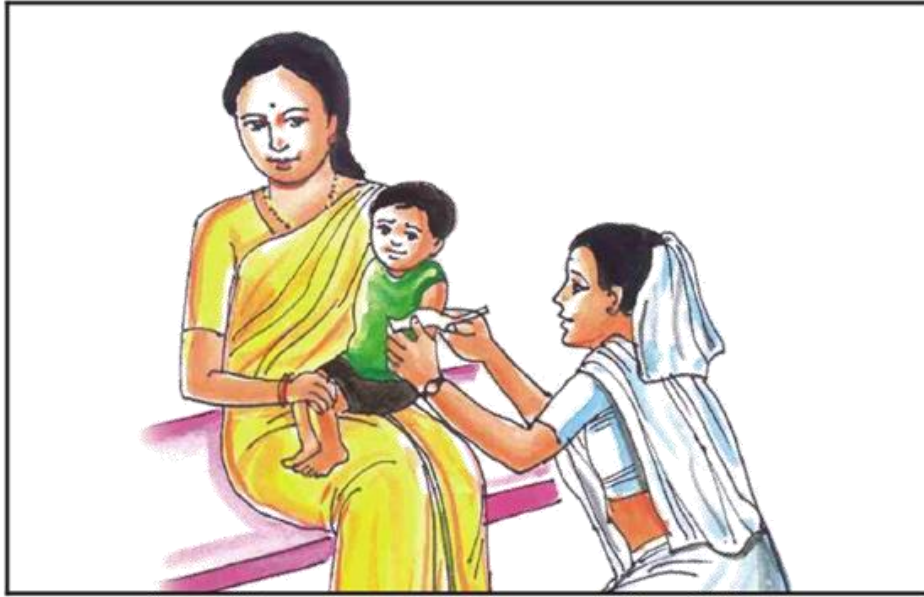


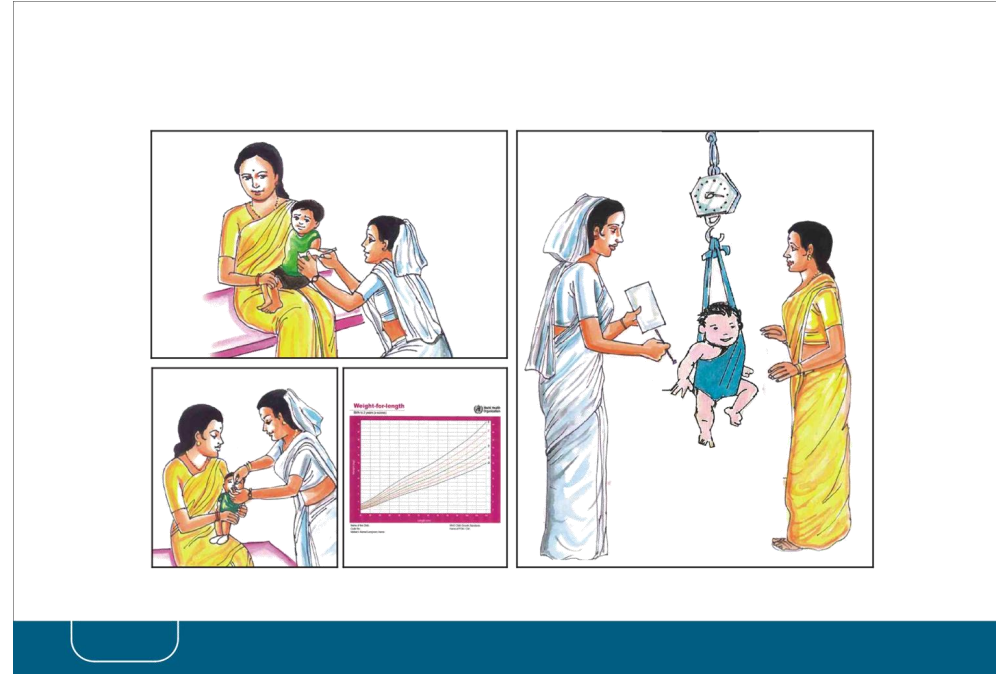


स्वच्छता एवं शुद्ध जल

पिने का पानी उबाल के इस्तेमाल करें
संक्रमण रोकने के लिए बच्चे की गंदी
लंगोट को अच्छी तरह धोये
माता रोज २ बार स्नान करें
बच्चे को रोज १ बार नहलाएं
स्तनपान से पहले स्तन को अच्छी तरह साफ़ कर लें

बच्चे का सही विकास एवं बढ़त





सही विकास

पोषण बाह्यरोगी केंद्र में 1 माह में वापस आएं

समय पर नियमित टीकाकरण करवाएँ



जन्म-कच्चा रखा कार्ड

नियमित टीकाकरण समय सारणी
शिशु तथा बच्चे के लिए

	जन्म होने पर	1½ माह पर	2½ माह पर	3½ माह पर	9 माह पर	18 से 24 माह पर	24 से 36 माह पर
बी.सी.जी.	एक टीका						
पोलियो	पहला खुराक	पहली खुराक	दूसरी खुराक	तीसरी खुराक	पांच वर्ष की उम्र तक सभी पांच पोलियो टिकाओं पर पोलियो की खुराक		
डी.पी.टी.		पहला टीका	दूसरा टीका	तीसरा टीका		बुलर टीका	
टेटाटॉक्सिन 'बी'	एक टीका	एक टीका	एक टीका	एक टीका			
खसरा					एक टीका		
विटामिन 'ए'					पहली खुराक	दूसरी और तीसरी खुराक	चौथी और पांचवीं खुराक

एन.एच.के.ए. (National Health Authority) का लोगो



जन्म-वृत्त रक्षा कार्ड

नियमित टीकाकरण समय सारणी
शिशु तथा बच्चों के लिए

	प्रथम दो-दो महीने पर	15-15 महीने पर	9-9 महीने पर	15-15 महीने पर	9 महीने पर	18 से 24 महीने पर	24 से 36 महीने पर
डी.पी.टी.	एक टीका						
पोलियो	कैली बुलाक	परासी बुलाक	दुसरी बुलाक	तीसरी बुलाक		पांच वर्ष की उम्र तक सभी पांच पोलियो टिप्पण पर बालियों को बुलाक	
डी.पी.टी.		परासा टीका	दुसरा टीका	तीसरा टीका		बुलाक टीका	
हेपेटाइटिस बी	एक टीका	एक टीका	एक टीका	एक टीका			
ससरा					एक टीका		
विटामिन 'ए'						एक बुलाक	दुसरे और तीसरे और चौथे बुलाक

टीकाकरण

टीकाकरण की अवधि